



ゆとりえキッチン 1月のメニュー



日替わり定食《ご飯・汁物・おかず・デザート》 500円
 定食+飲み物《コーヒー・紅茶》 600円



お肉系のサンプル



お魚系のサンプル

日付	献立
6日(金)	<ul style="list-style-type: none"> • ぶりと牛蒡のごま味噌煮 • もやしの紫蘇あえ • くだもの
13日(金)	<ul style="list-style-type: none"> • 鯖のカレームニエル • 春雨サラダ • くだもの
20日(金)	<ul style="list-style-type: none"> • ピラフ • 鱈とじゃが芋のグラタン • 大根とカニカマの柚子風味あえ • くだもの
27日(金)	<ul style="list-style-type: none"> • 豚ひき肉とさつま芋のとろとろ蒸し • ほうれん草とツナの塩昆布あえ • くだもの

営業時間 午後5時～6時30分
 (6時までにお越しください)

◆予約受付時間
 午前8時30分～午後5時
 ☎ 0422-72-0311
 (予約当日は10時まで受付)

当日キャンセルは500円の御代をいただきます
 ★午前10時以降のお取消し
 ★6時までにご連絡が無く、お越しにならない時



あけましておめでとうございます
 本年もよろしくお願ひ致します



★食材の関係でメニューが変更する場合がございます



ムーバスもご利用できます
 吉祥寺駅北口・三菱UFJ前『東循環』乗車
 『◎特養ゆとりえ前』下車

ゆとりえ 武蔵野市吉祥寺南町 4-25-5



ゆとりえキッチン テイクアウトメニュー



ゆとりえ

武蔵野市吉祥寺南町4-25-5
0422-72-0311



あけましておめでとうございます
本年もよろしく
お願い申し上げます



6

- ・ぶりと牛蒡のごま味噌煮
- ・もやしの紫蘇あえ
- ・くだもの

(エネルギー：606Kcal / たんぱく質：23g)

13

- ・鯖のカレームニエル
- ・春雨サラダ
- ・くだもの

(エネルギー：578Kcal / たんぱく質：20g)

20

- ・ピラフ
- ・鱈とじゃが芋のグラタン
- ・大根とカニカマの柚子風味あえ
- ・くだもの

(エネルギー：574Kcal / たんぱく質：24g)

27

- ・豚ひき肉とさつま芋のとろとろ蒸し
- ・ほうれん草とツナの塩昆布あえ
- ・くだもの

(エネルギー：497Kcal / たんぱく質：11g)



今月はお屠蘇についてです！
新しい年を迎えられたことに感謝し
元日に飲むことで一年間の邪気を
払い不老長寿を願います。お屠蘇と
は5～10種類の生薬を配合した
薬草酒で体に良いものが配合され
ています。皆さんもお屠蘇を飲んで
今年一年元気に過ごしましょう。

1

お申し込みは**予約制**です
予約受付は8時30分～17時
予約当日は10時まで

2

受け渡し時間は**毎週金曜日**
18時～18時30分です

3

料金は**500円**（税込）です

4

当日キャンセルは**500円**の
御代をいただいております
・10時以降のお取消し
・18時30分までに
お越しにならない時

⚠️ 食材の関係で内容が変更する場合がございます

ゆとりえ

作りたい
フードロス

もったいない食堂



ちよと

応援弁当

毎週水曜日



子育て中のお母さん

学生さん

11時45分～12時15分

◆申し込み

火曜17時まで

☎0422-72-0311

◆料金

¥200 (税込み)

10食限定

窓口でお渡しします

◆内容

ご飯、おかず
2～3品

*お買い上げ後はすぐにお召し上がりください。

*マイバッグをお持ちください。

介護する人、
される人

